

CORSI DI NUOTO							inizio 5-6-7 OTTOBRE						
CORSI DI NUOTO		LUNEDI' - GIOVEDI'		MARTEDI' - VENERDI'		MERCOLEDI' - SABATO							
		ORE		ORE		ORE							
Tutti i brevetti				9									
"				10									
CM - 1 - 2 (mer/sab SOLO CM)		16		16		16							
Tutti i brevetti		17		17		17							
"		18		18		18							
"		19		19									
"		20		20									
"		21		21									
NUOTO CORRETTIVO				17		18							
				20									
ACQUATICIA' INFANTI				16		16							
CORSO NEONATALE/CORSO GESTANTI		GIORNO E ORARIO DA STABILIRE											
PALLANUOTO GRATIS		GIORNO E ORARIO DA STABILIRE											
ATTIVITA'		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO						
IN PISCINA													
DEEP WATER		9			9		9						
ACQUAGYM				*9									
		10			10								
		14			14								
			*20			*20							
ACQUAGAG		19											
ACQUACIRCUIT				19									
ACQUAFUNCIONAL					19								
IDROSPINNING			14			14							
		20		20	20								
NUOTO LIBERO		8,30 - 18	*7 - 18	8,30 - 22	8,30 - 18	*7 - 18	8,30 - 19						
		20 - 22	20 - 22		20 - 22	20 - 22							
P.T./IDROKINESI/NUOTO TERAP.		SU APPUNTAMENTO											
I corsi per sommozzatori, bagnini, istruttori di nuoto si svolgeranno in giorni ed orari da definire													
GRUPPO SPORTIVO							inizio dal 18 Settembre						
GRUPPO		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO						
PROPAGANDA		15-16	15-16		15-16	15-16							
AGONISTI		15 - 17	15- 17	15 -16	15 - 17	15 - 17	15-16						
MASTER		21-22	21-22		21-22	21-22	14-15						
SINCRO			16 - 17	16 - 17		16 - 17	16 - 17						
IN PALESTRA													
ATTIVITA'		LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO						
SALA ATTREZZI		8,30 -22	7 -22	8,30 -22	8,30 -22	7 -22	8,30 -22						
GINNASTICA CORRETTIVA		19		19	19		18						
GINNASTICA DOLCE		*10		*10		*10							
				18	18								
TOTAL BODY			18			18							
PILATES		20		20	20		17						
GAG/FIT BOX			19			19							
JUNIOR GYM													
N.B. PER RAGIONI ORGANIZZATIVE IL SEGUENTE PLANNING PUO' ESSERE SOGGETTO A VARIAZIONI SENZA PREAVVISO													
* ATTIVITA' CHE INIZIERANNO DAL 02 OTTOBRE													